# VM 770

DiS Domyos Interactive System

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες χρήσης για φύλαξη
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

DOMYOS

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

decathlon creation©

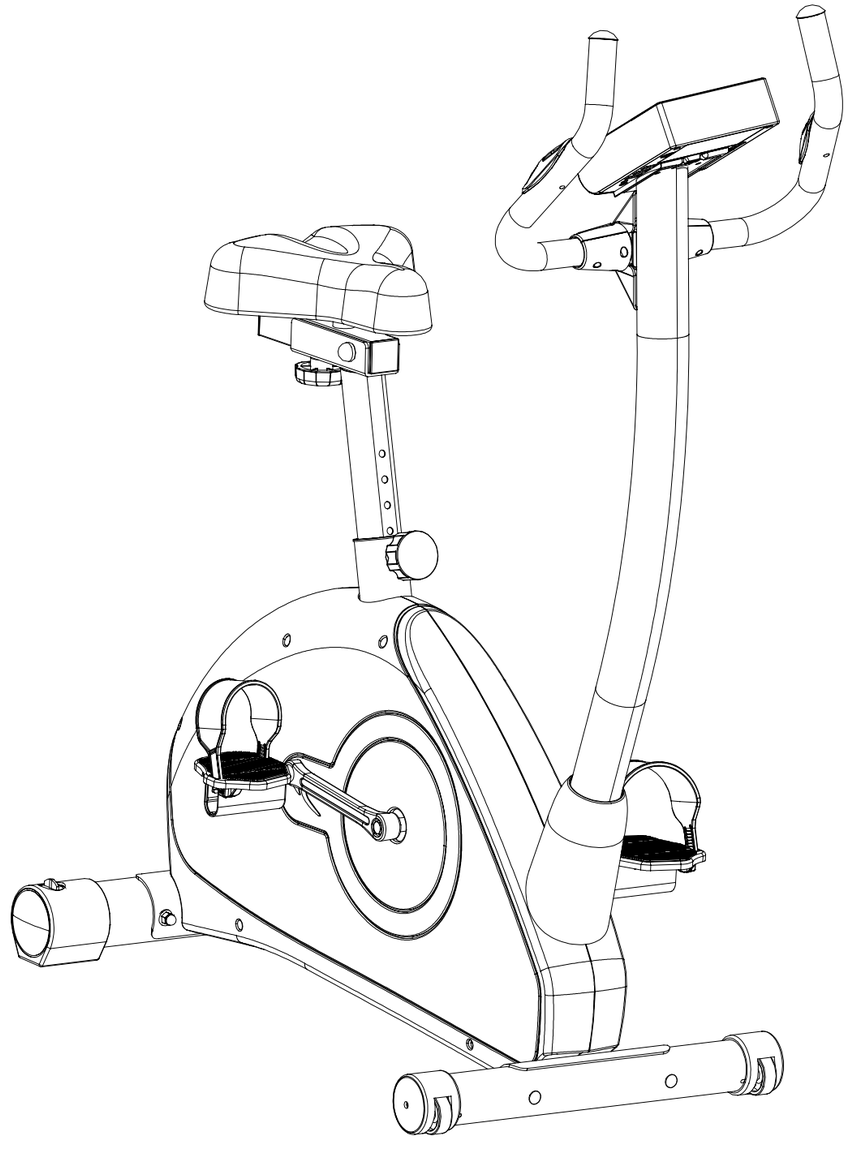
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中国 制造 - Произведено в Китае

Réf. pack : 1023.951 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

VM 770

DiS Domyos Interactive System

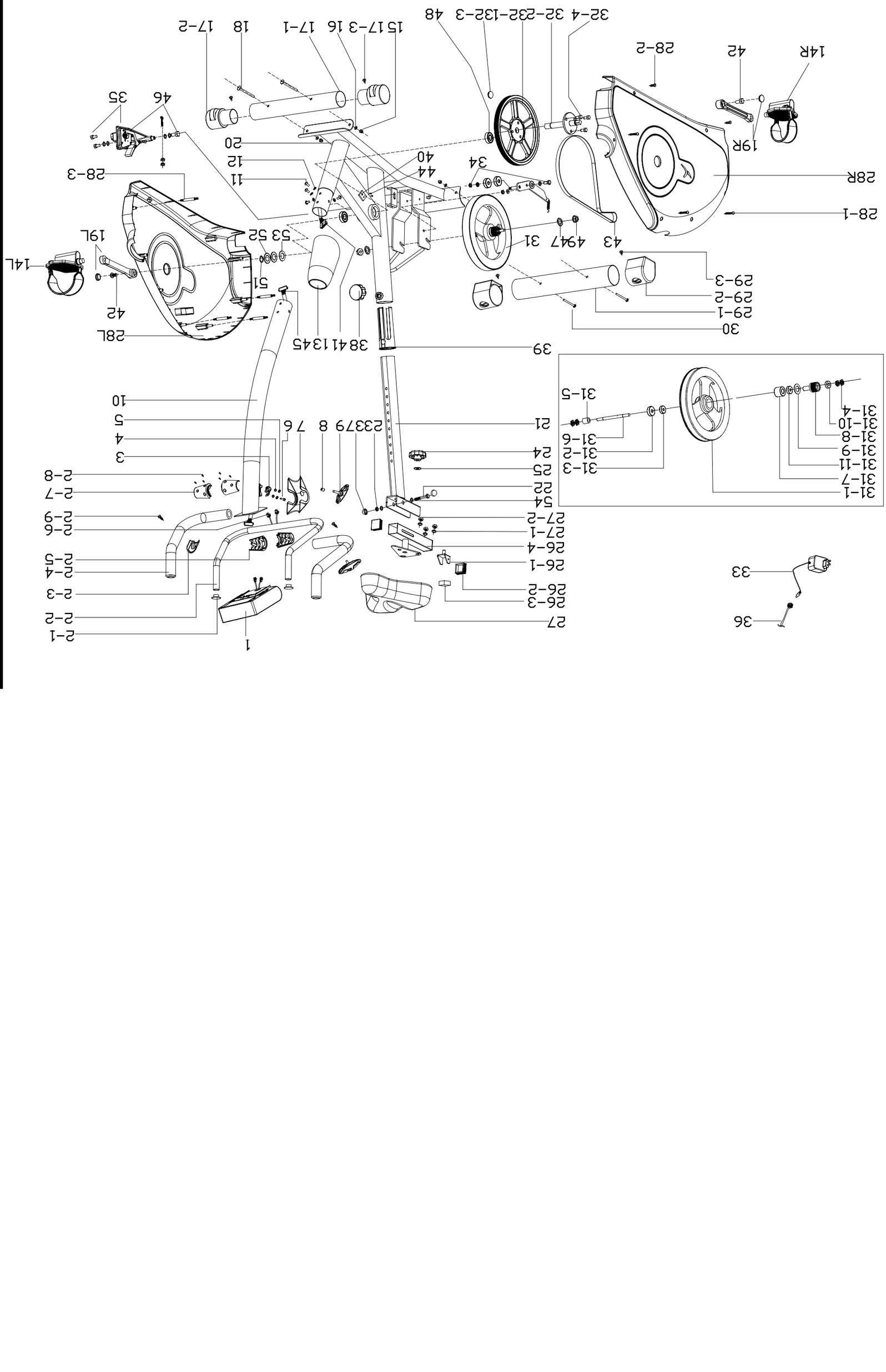
# NOTICE D'UTILISATION
# OPERATING INSTRUCTIONS
# MODO DE EMPLEO
# GEBRAUCHSANWEISUNG
# ISTRUZIONI PER L'USO
# GEBRUIKSHANDLEIDING
# MANUAL DE UTILIZAÇÃO
# INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
# HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
# INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
# NÁVOD NA POUŽITIE
# NÁVOD K POUŽITÍ
# 使用说明书



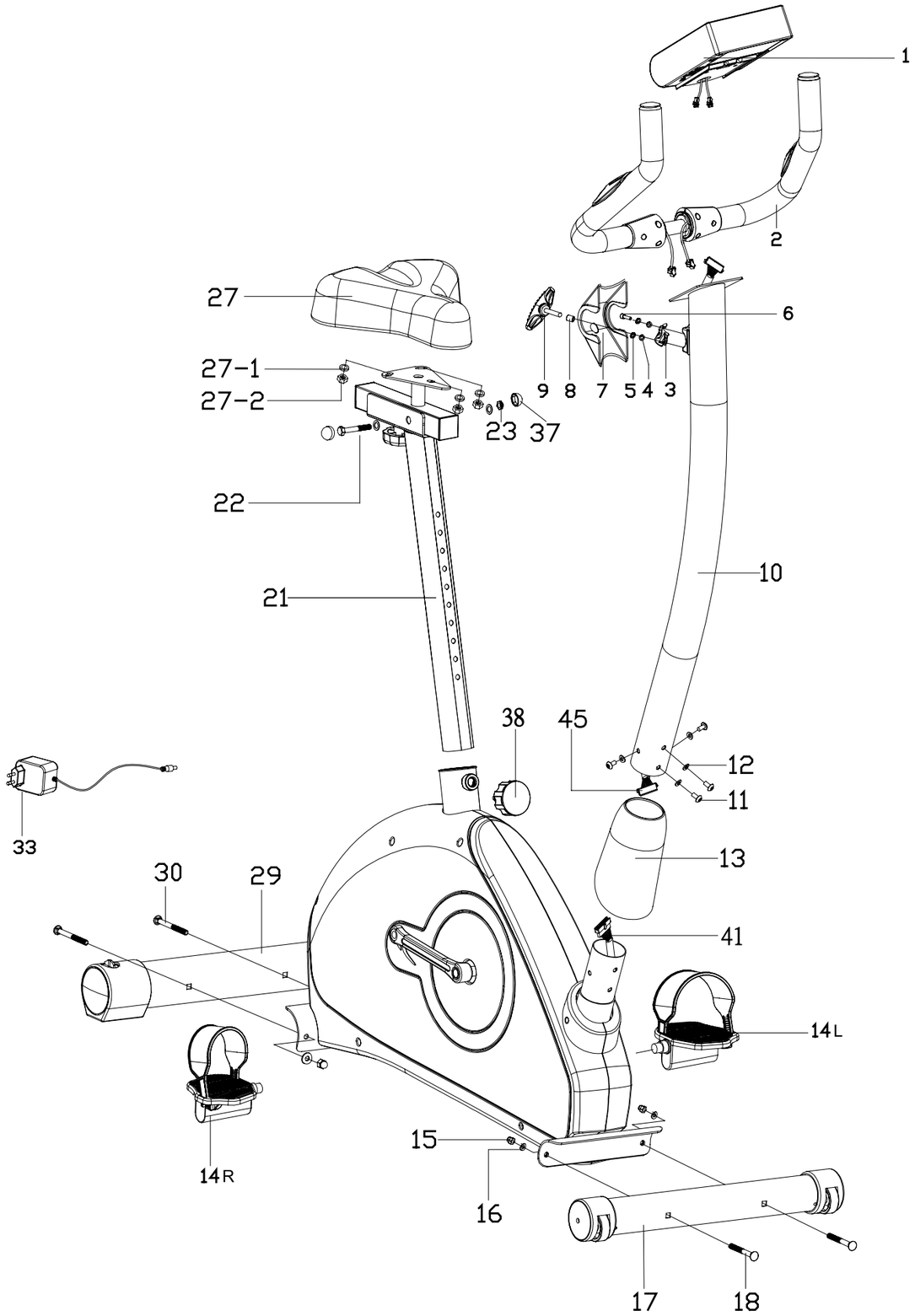
DOMYOS

MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ
• MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装



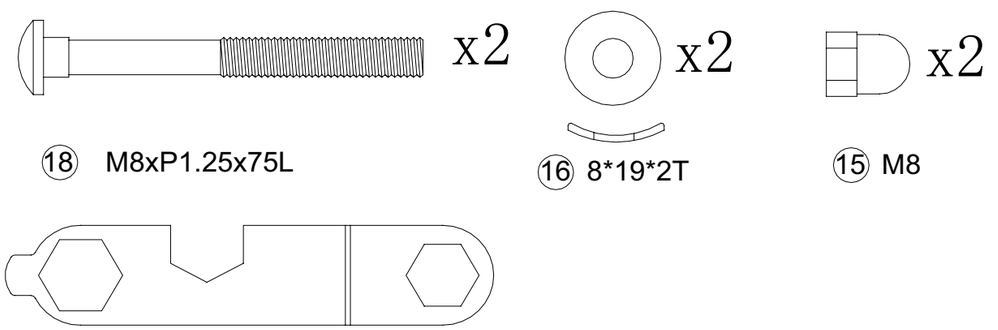


# MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

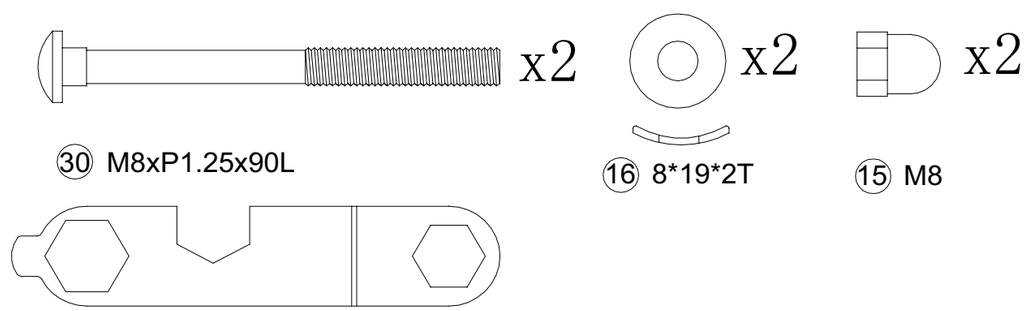




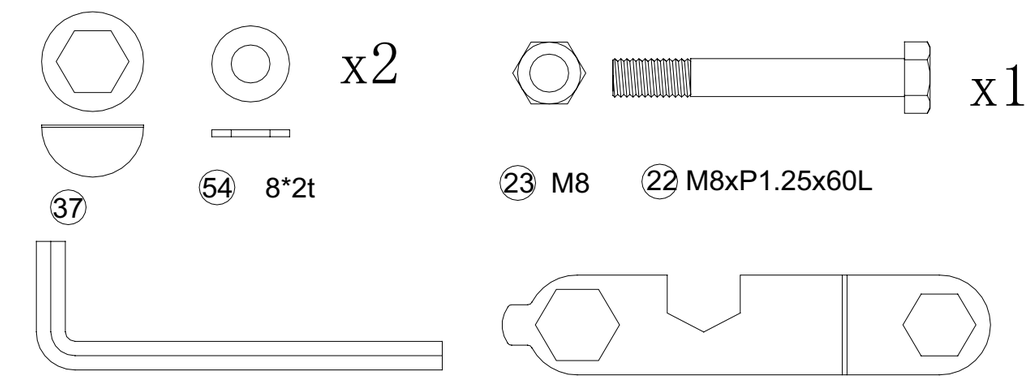

**A**



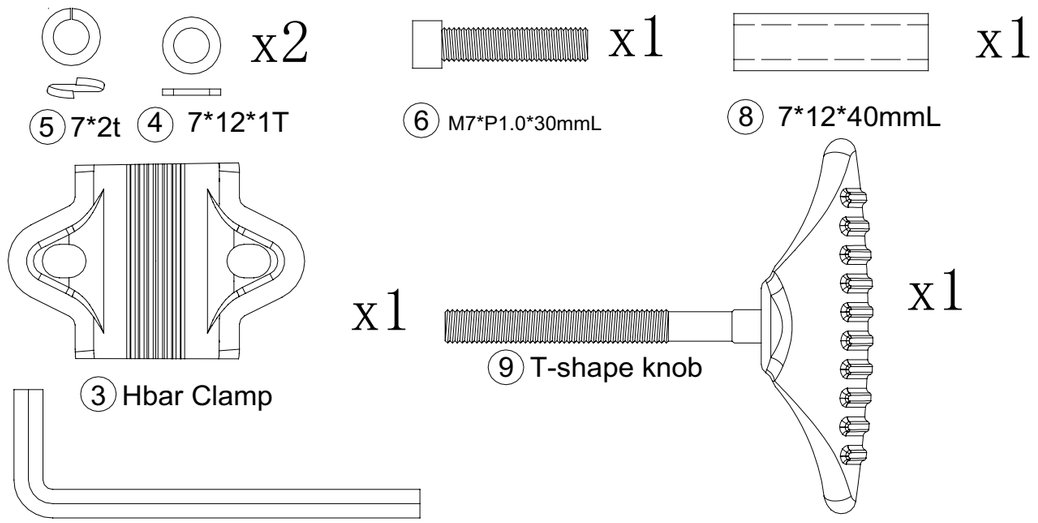

**B**

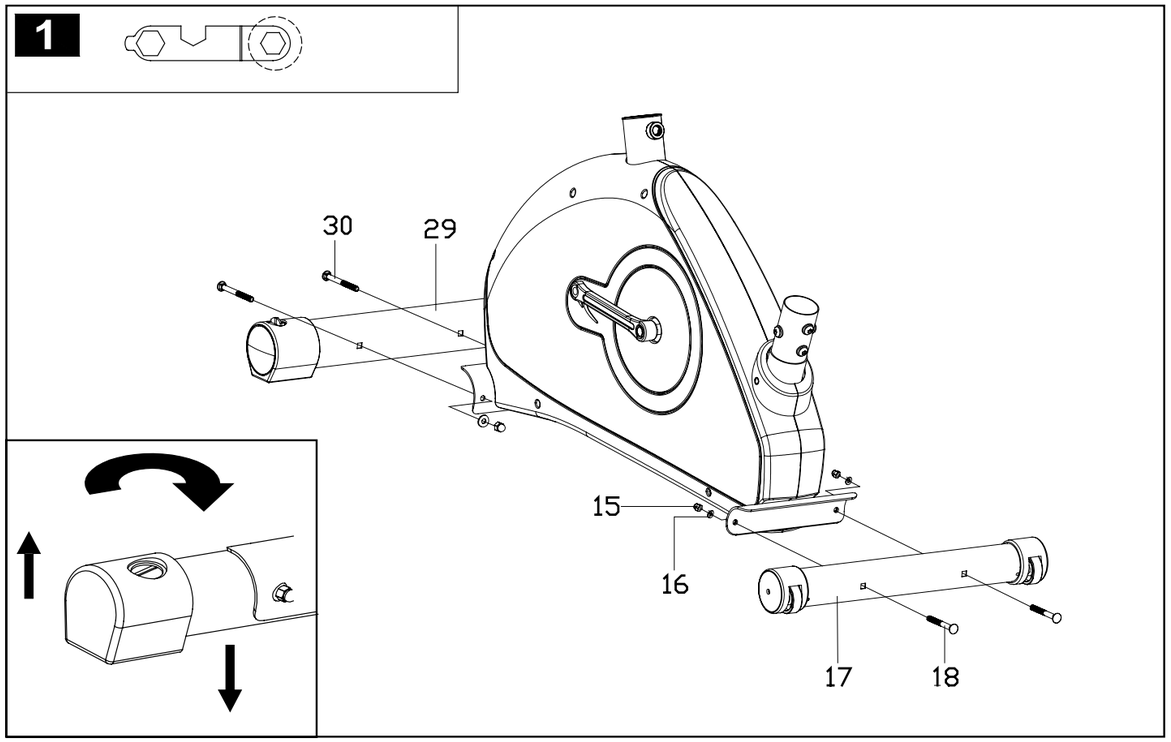


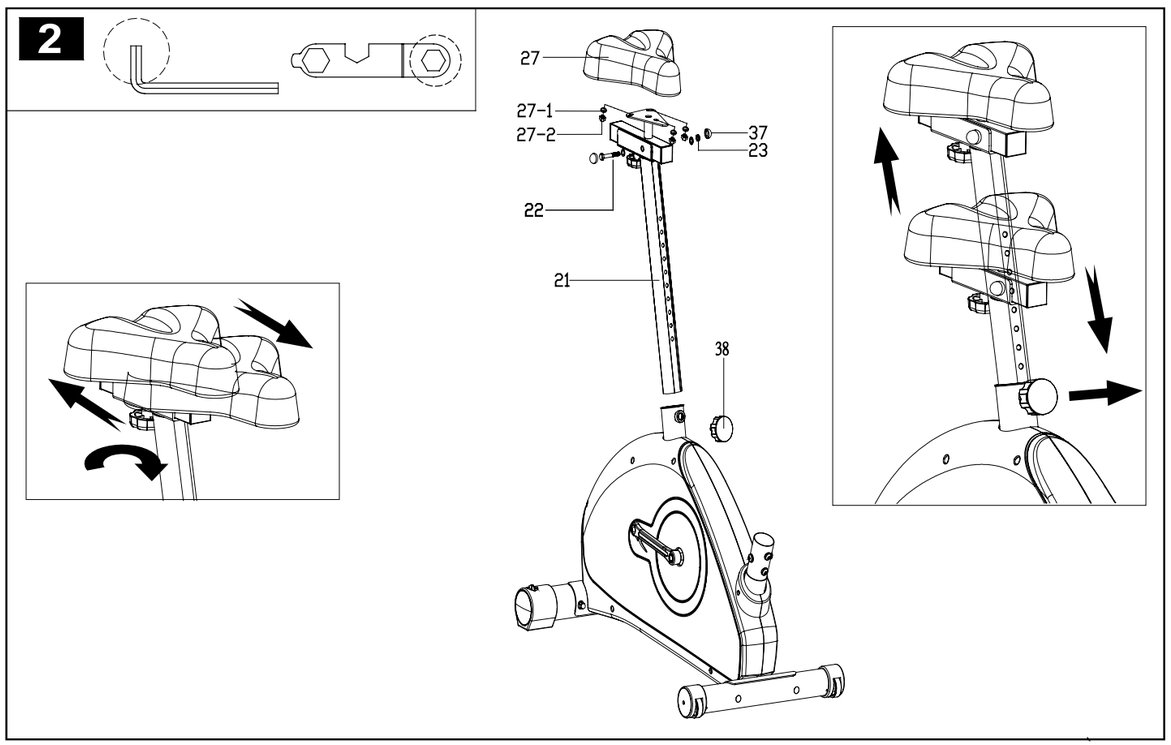

**C**




**D**

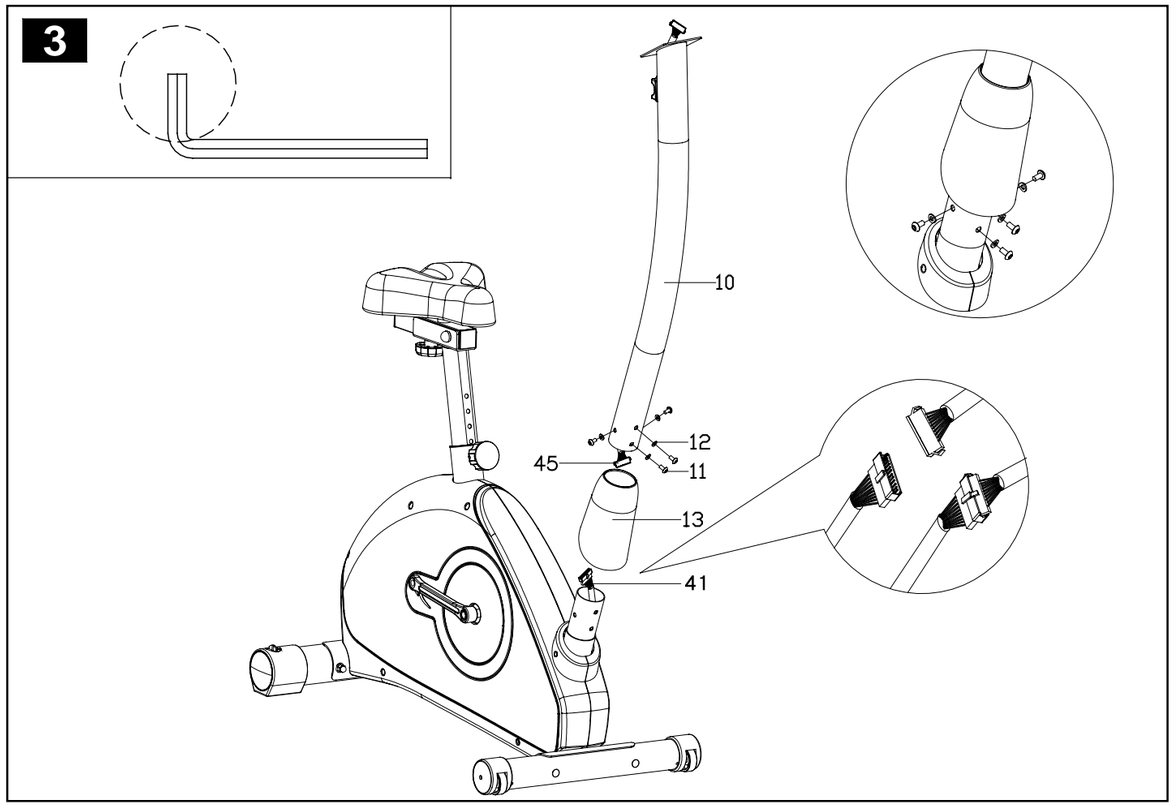


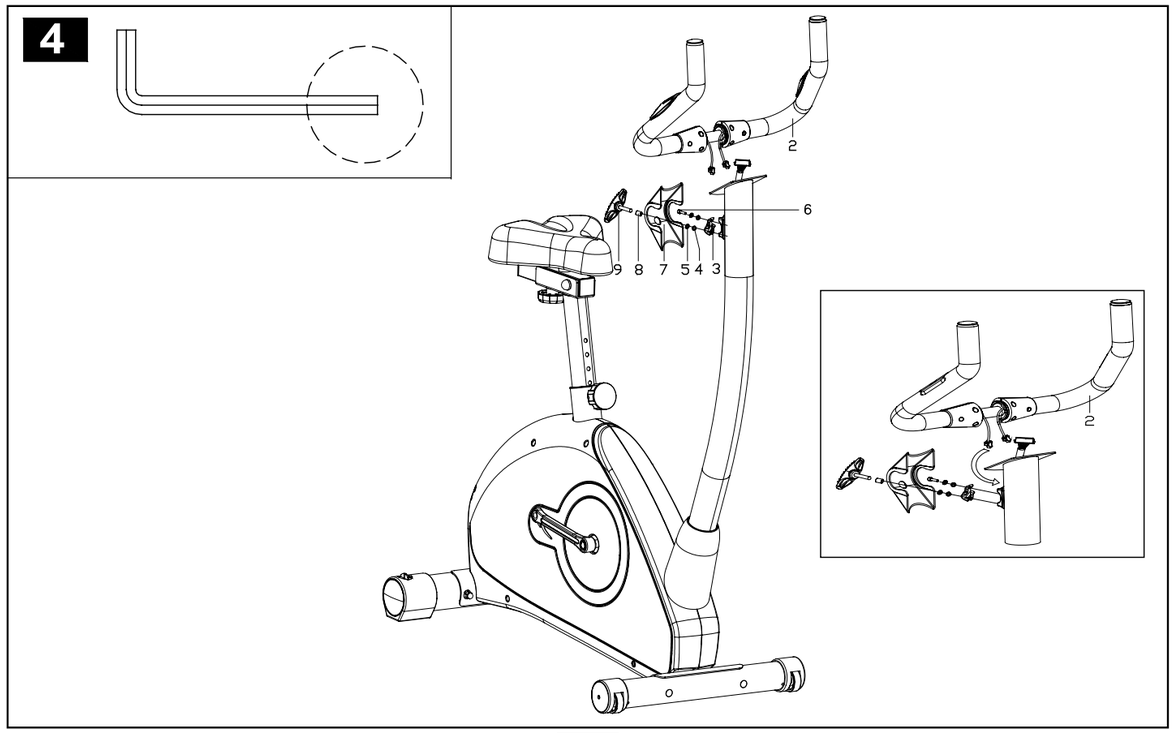




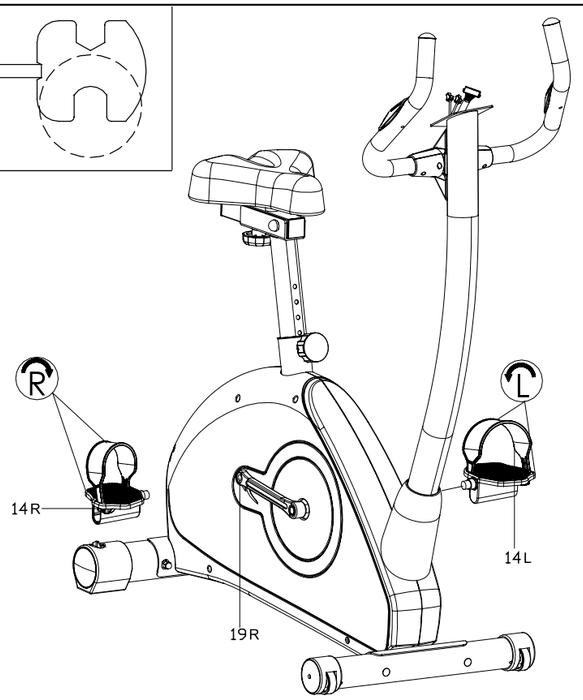

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ
• MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

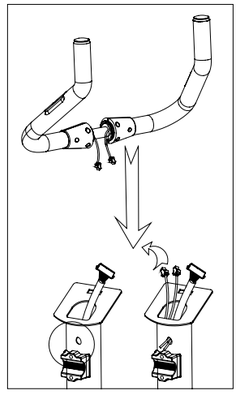


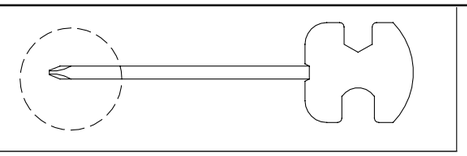
# MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

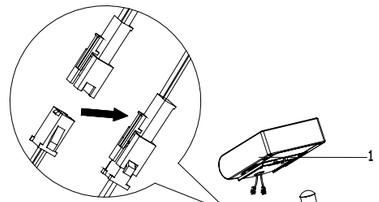
**5**

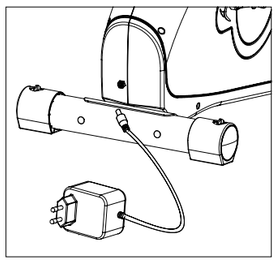


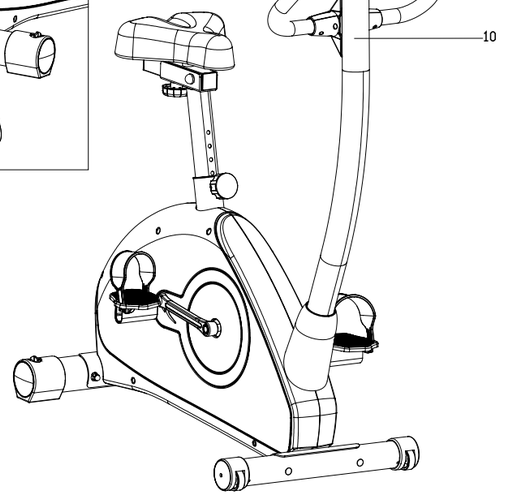



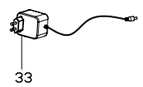
**6**










Siège - Seat
Sillín - Sitz
Sella - Zadel
Assente - Siodełko
Nyereg - Сиденье
Θέση - Şezut
Sedadlo - Sedadlo
车座

Guidon - Handlebars
Manillar - Lenker
Manubrio - Stuur
Guiador - Kierownica
Kormány - Руль
Τιμόνι - Ghidon
Riadidlá - Ridítka
车把

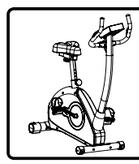
Tube porte-selle
Seat post
Tubo portasillín
Sattelstütze
Tubo reggisella
Zadelbuis
Tubo do assento
Wspornik siodełka
Nyeregtartó cső
Подседельная труба Σωλήνας στήριξης σέλας
Tub suport pentru şa
Nosná sedlová trubka
Trubka nesoucí sedlo
车座支架

Console - Console
Consola - Konsole
Braccio - Terminal
Contador - Licznik
Konsole - Панель управления
Κονσόλα - Consolă
Konzola - Konzole
显示屏

Tube support-guidon
Handlebar post
Tubo soporte-manillar
Steuerkopfrohr
Tubo supporto manubrio
Stuurbuis
Tubo suporte de guiador
Wspornik kierownicy
Kormánytartó cső
Опорная труба для руля
Σωλήνας στήριξης-τιμόνι
Tub suport-ghidon
Trubka nosníka riadidiel
Trubka podpírající řidítka
车把支架

Bouton de réglage du tube porte-selle
Seat post knob
Botón de reglaje del tubo portasillín
Feststellknopf der Sattelstütze
Leva di regolazione del tubo reggisella
Bevestigingsknop van de zadelbuis
Botão de regulação do tubo do assento
Pokrętło wspornika siodełka
A nyeregtartó állítóbütyke
Колесико регулировки подседельной трубы
Πλήκτρο ρύθμισης του σωλήνα στήριξης σέλας
Buton de reglare al tubului suport pentru şa
Nastavovací gombík nosnej sedlovej trubky
Páka na seřízení sedla
车座支架固定按钮

Pédale - Pedal
Pedal - Pedal
Pedale - Pedaal
Pedal - Pedał
Pedál - Педаль
Πεντάλ - Pedală
Pedál - Šlapka
脚蹬



**VM770**

33,25 kg
73 lbs

**132 x 102 x 54 cm**
**52 x 40 x 21 inch**

**Ce produit est compatible DIS**

Vous avez choisi un appareil fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance. Nous avons crée la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme.
Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Vous pouvez nous retrouver également sur www.DOMYOS.com
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

## PRESENTATION

Le VM770 est un vélo de remise en forme nouvelle génération. Ce vélo vous place dans une position anatomique, le dos droit et les bras dans une position reposante. Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans à-coups.

## SÉCURITÉ

**Pour réduire le risque de blessure grave et d'endommagement du produit, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.**

1. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toute responsabilité concernant les plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Cet appareil est conforme aux normes européennes (norme CE, normes EN 957-1 et EN 957-9 classe HA) relatives aux appareils de fitness dans un usage domestique et non thérapeutique (équivalent GB17498). N'utilisez pas le produit dans un contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez le produit à l'intérieur sur une surface plane, à l'abri de l'humidité et des poussières et dans un endroit dégagé. Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant pour un accès et un passage autour de l'appareil en toute sécurité. Ne pas stocker ni utiliser le produit à l'extérieur.
6. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
7. Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
8. Ne bricolez pas votre produit.
9. En cas de dégradation de votre produit, n'utilisez plus le produit jusqu'à réparation totale et rapportez-le dans votre magasin Decathlon.
10. Ne stockez pas votre produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain....).
11. Pour sa protection, recouvrez le sol sous le produit par un tapis de sol adapté, disponible en magasin Décathlon.
12. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le produit.
13. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
14. Lors de vos exercices maintenez le dos droit.
15. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
16. Ne portez pas de vêtements amples susceptibles de vous gêner durant l'exercice.
17. Pour monter ou descendre du produit, tenez-vous toujours au guidon fixe.
18. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
19. Utilisez un chiffon doux pour enlever la poussière. Les traces tenaces (type sueur) peuvent être enlevées à l'aide d'un chiffon légèrement humide.
20. De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.

**Mise en garde médicale**

21. Les personnes portant un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé
22. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.
23. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.

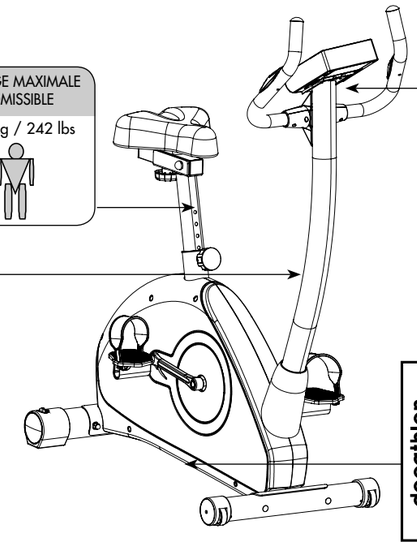
**MISE EN GARDE : Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre exercice et consultez votre médecin avant de poursuivre l'entraînement.**

## AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.



FRANÇAIS



CHARGE MAXIMALE ADMISSIBLE
110 kg / 242 lbs

Ce produit, qui est conforme aux normes EN 957-1&5 classe HA, ASTM F 1250 & 2276, GB17498, n'est pas destiné à un usage thérapeutique.

**⚠ AVERTISSEMENT**

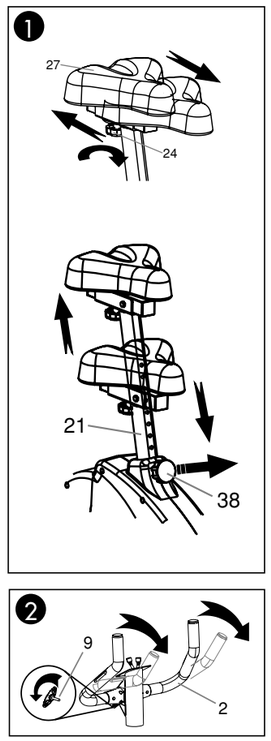
- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

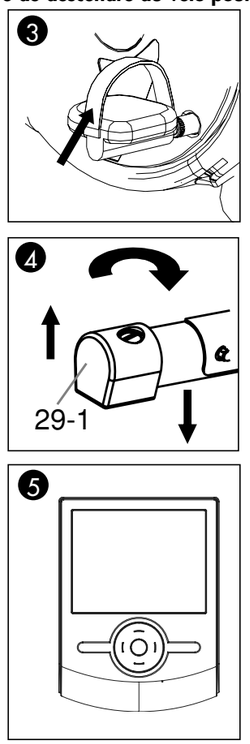
decathlon creation

DOMYOS
**DECATHLON - 4 bd de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France**
**F: (+).33.3.20.50.00**
EN 957-1,5/ASTM F1250 - F2276 / 16CFR1303 / GB17498
STT: xxx | DPP: DP Shangaï
Order: xxxxxx - xxxxx | Model: xxxxxxxxx
xxxxx | Made in CHINA
0/000.000

## REGLAGES

**Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder à tout réglage (selle, guidon).**




### 1 COMMENT AJUSTER LA POSITION DU SIEGE

Pour un exercice efficace, le siège doit être à bonne hauteur.
En pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster le siège (27), le maintenir et dévisser le bouton (38) sur le tube de selle. Aligner l'un des trous du tube porte-selle (21) avec celui du tube de selle. Remettre en place le bouton (38) et le resserrer.
Il vous est également possible d'ajuster la position horizontale du siège. Tout en maintenant le siège (27), desserrer la manette (24), ajuster la position du siège et resserrer à fond la manette de fixation du siège (24).

**ATTENTION :**

- S'assurer de la remise en place du bouton dans le tube de selle et le serrer à fond.
- Ne jamais dépasser la hauteur maxi de selle.
- Ne jamais s'asseoir sur le siège si la manette de fixation n'est pas serrée correctement.

### 2 COMMENT AJUSTER LE GUIDON

Pour ajuster le guidon (2), desserrer la manette (9) et la resserrer dès que le guidon est dans la position appropriée.

### 3 COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PEDALES

Pour ajuster la sangle de la pédale, desserrer d'abord le système de blocage sous la pédale, auster la sangle à laposition désirée et resserrer la fixation.

### 4 MISE A NIVEAU DU VELO

En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'un des embouts d'extrémité (29-2) en plastique du pied support arrière (29-1) ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

### 5 REGLAGE DE LA RESISTANCE

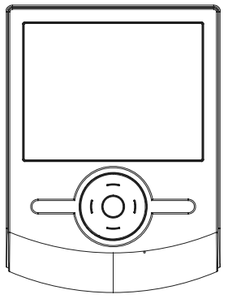
D'après la définition EN (Norme Européenne), ce produit est un « produit à vitesse indépendante ».
Vous pouvez régler le couple de freinage non seulement par la fréquence de pédalage mais également en choisissant le niveau de résistance manuellement (en tournant le bouton de contrôle de couple sur les produits non motorisés, en appuyant sur les boutons +/- sur les produits motorisés).
Néanmoins, si vous conservez le même niveau de résistance, le couple de freinage va augmenter / décroitre à mesure que votre fréquence de pédalage augmentera/diminuera.

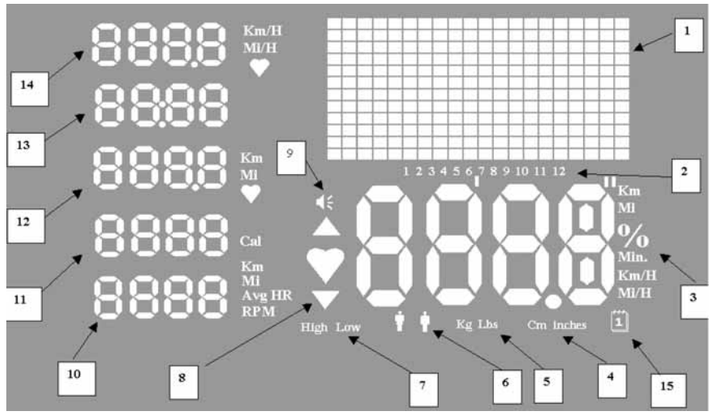
### 6 DEPLACEMENT DE VOTRE PRODUIT

Au sol, placez vous face à l'avant de votre produit, tenez le guidon et tirez vers vous votre vélo. Votre produit est alors en appui sur ces roulettes de déplacement, vous pouvez le déplacer. Lorsque le déplacement est terminé, accompagnez le retour des pieds arrières sur le sol.

# CONSOLE FC 700

## AFFICHAGE






1. Zone d'affichage des programmes – ECRAN PRINCIPAL
2. Indication de sélection des programmes
3. Affichage de la VITESSE (Km/h - Mi/h), de la DISTANCE (Km - Mi) ou de la FREQUENCE CARDIAQUE (BPM) en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur.*
4. Indicateur de sélection de la TAILLE (cm – inch)
5. Indicateur de sélection du POIDS (Kg ou Lbs)
6. Indicateur de sélection du SEXE (Homme / Femme)
7. Indicateur pour le paramétrage des zones cibles cardiaque :
   HIGH / hautes (100% de la valeur max.)
   LOW / basses. (70% de la valeur max)
8. Affichage de sortie de la zone cible cardiaque.
9. Indicateur sur la présence ou non de l'avertissement sonore de sortie de zone cible cardiaque.
10. Affichage alternatif (périodes de 10 secondes) de la DISTANCE parcourue puis du rythme de pédalage par minute. A la fin du programme affichage de la FREQUENCE CARDIAQUE moyenne durant l'exercice.
11. Affichage des CALORIES dépensées (Cal)
12. Affichage de la DISTANCE ou de la FREQUENCE CARDIAQUE en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur sur l'écran principal.
13. Affichage du Compte à rebours, 20 minutes par défaut (durée réglable entre 10 et 180 minutes par intervalles de 5 minutes).
    a. Si durée restante supérieure à 1h Affichage HH :MM
    b. Si durée restante inférieur à 1h Affichage MM :SS

Si il n'y a pas de pédalage pendant une durée supérieure à 5 secondes, le compte à rebours s'arrête ainsi que le calcul des CALORIES.
Le compte à rebours redémarre, ainsi que le calcul des CALORIES, au premier cycle de pédalage.

14. Affichage de la VITESSE ou de la FREQUENCE CARDIAQUE en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur sur l'écran principal.
15. Indicateur de sélection de l'AGE de l'utilisateur

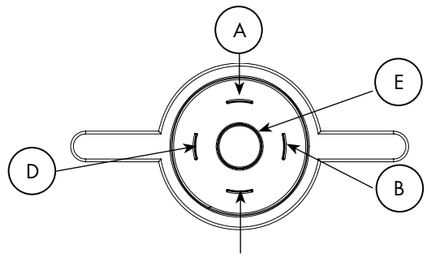
* Durant l'exercice l'utilisateur peut modifier l'affichage en appuyant sur le bouton B ou D.

**Remise à zéro du produit :**
Le produit se met en veille environ au bout de dix minutes d'inactivité.
Les indicateurs se remettent à zéro lors de la mise en veille (pas de mémorisation des données)
Le compteur est activé, dés le premier tour de pédale ou si l'on appuie sur l'un des boutons

## FONCTION DES BOUTONS

Le système de navigation de votre console FC700 est composé :

- d'un bouton central de réglage et de validation, E
- de 2 boutons de navigation dans les écrans, B et D
- de 2 boutons de modification des valeurs, A et C





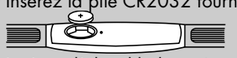

## CEINTURE CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

**1. Pièces et composants**

Emetteur | Ceinture élastique | Pile Lithium CR2032 de 3V | Joint d'étanchéité | Capot de fermeture de batterie

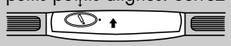
**2. Installation de la pile**

- Insérez la pile CR2032 fournie comme illustré ci-dessous.



- Insérez d'abord la batterie avec le pole + vers le haut.

- Placez le joint et ensuite le capot de fermeture avec les deux petits points alignés. Serrez avec une pièce de monnaie.



**Important !**
Veillez que le capot de fermeture soit bien serré (env. 1/2 tour) pour éviter l'intrusion de transpiration ou d'eau.

**3. Utilisation de la ceinture**

- Avant de placer l'émetteur sur votre poitrine, humidifiez les deux électrodes avec de l'eau ou un gel à base d'eau pour garantir une bonne transmission du signal.

- Centrez la ceinture cardio-fréquencemètre sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement au-dessus de votre sternum, le cache pile étant orienté vers l'intérieur.
- Réglez la ceinture pour que l'émetteur garde à tout moment un bon contact avec la peau. Ne serrez pas trop pour éviter les difficultés de respiration.
- Si la ceinture cardio-fréqencemètre est desserrée ou mal placée, vous risquez d'obtenir une lecture erronée ou irrégulière.

## FONCTIONS

**Vitesse :** Cette fonction permet d'indiquer une vitesse estimée, celle ci peut être en Km/h (kilomètres par heure) ou en Mi/h (miles par heure) en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière du produit. cf. schéma

**Distance :** Cette fonction permet d'indiquer une distance estimée depuis le début de l'exercice.
Celle-ci peut être en km (kilomètres) ou en Mi (miles)en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière du produit.

**Temps :** Cette fonction indique la durée écoulée depuis le début de l'exercice, cette indication est en Minutes : Secondes (MM :SS) durant la première heure puis passe en Heures : Minutes (HH :MM)

**Calories :** Cette fonction affiche une estimation des calories dépensées depuis le début de l'exercice.

**RPM (Rythme par minute) :** Nombre de cycles de pédalage par minute

**Taux de Graisse :** Mesure du taux de graisse

**Fréquence cardiaque*:** La mesure de la fréquence cardiaque se réalise par la ceinture cardiaque. Votre fréquence cardiaque s'affichera en nombre de battements par minutes.

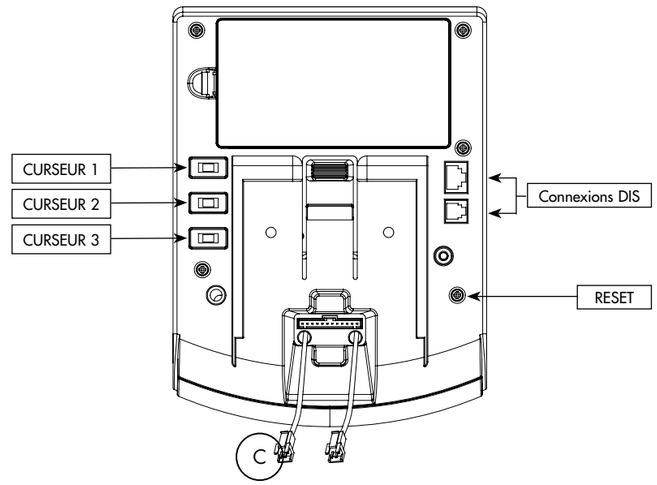
***Attention :** il s'agit d'une estimation, qui ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale.
***Attention :** Pendant une période de plusieurs dizaines de secondes ou lors d'un saut de fréquence il est possible que la valeur affichée ne soit pas cohérente avec votre rythme cardiaque réel. Ceci est dû à l'initialisation de l'algorithme
***Attention :** Sous l'influence d'un fort champ magnétique, la valeur des pulsations peut se retrouvée modifiée.

## REGLAGES A L'ARRIERE DE LA CONSOLE

**Curseur 1 :** Sélection du type d'appareil sur lequel est utilisée votre console: VM (Vélo Magnétique) / VE (Vélo Elliptique)

**Curseur 2 :** Sélection de l'Unité de Mesure de DISTANCE : MI (Miles)/ KM (Kilomètres)

**Curseur 3:** Sélection de la zone d'utilisation de l'appareil: EU (Europe)/ AS (Asie)






F R A N Ç A I S

## PARAMETRAGE

Pour rentrer dans le mode paramétrage, faire un appui long sur la touche E quand l'écran affiche le mot SEL.

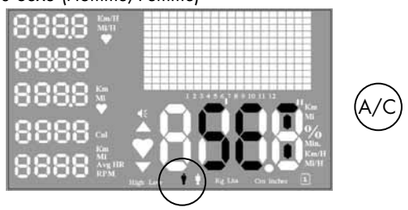
Si vous n'aviez pas démarré votre exercice, l'appui long sur la touche E vous fera rentrer dans le mode paramétrage directement.
Si vous étiez en cours d'exercice, l'appui long sur la touche E arrêtera le programme en cours. Le mot STOP s'affichera sur l'écran principal durant 15s. Pendant ce temps vous pourrez voir affichées les données de votre exercice précédent. L'écran affichera ensuite le mot SEL. Faire un appui long sur la touche E à nouveau pour rentrer dans le mode paramétrage.

Dans ce mode de paramétrage, vous pourrez renseigner votre SEXE, votre AGE, votre POIDS. L'appareil vous propose alors une zone cible cardiaque correspondant par défaut, pour la maximum à 100% du rythme cardiaque conseillé et pour le minimum à 70% de cette valeur maximale. Vous pouvez faire varier ces 2 valeurs grâce aux touches A et C.

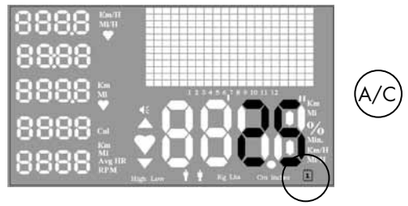
Les boutons A et C vous permettent d'augmenter ou de diminuer les valeurs. Un appui long permet de défiler sur ces touches plus rapidement les valeurs.

La touche B, vous permet de valider votre sélection et de passer au paramétrage suivant. En cas d'erreur, utilisez la touche D pour revenir sur les écrans précédents.

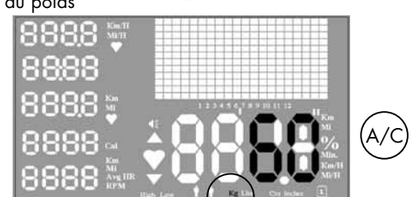
Réglage du Sexe (Homme/Femme)



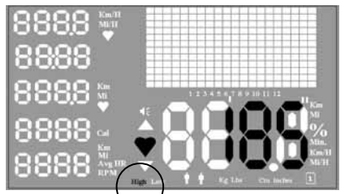

Réglage de l'âge



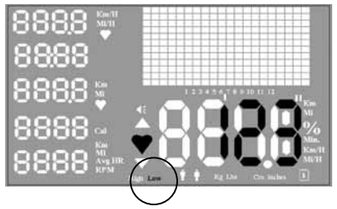

Réglage du poids



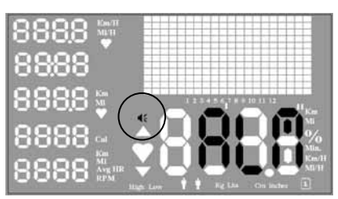

Fréquence cardiaque cible Max




Fréquence cardiaque cible mini




Activation/désactivation de l'alarme de sortie de la zone cardiaque cible




Une fois le paramètrage terminé, appuyez sur la touche E pour valider vos paramètres et sortir du mode paramètrage.
Pour paramétrer vos objectifs personnalisés, référez-vous au tableau et aux indications CARDIO-TRAINING.

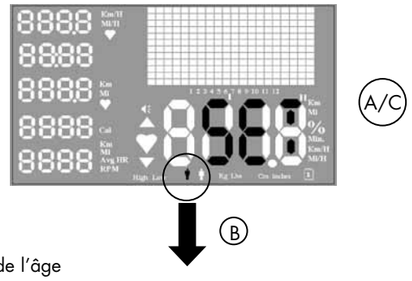


## CALCUL DU TAUX DE GRAISSE

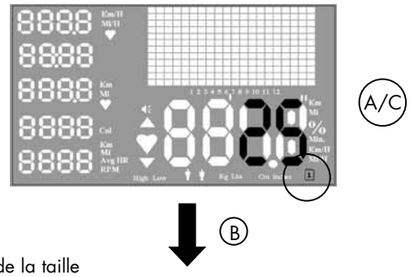
Pour rentrer dans le mode "CALCUL DU TAUX DE GRAISSE" faire un appui long sur la touche C quand l'écran affiche le mot SEL.

Les boutons A et C vous permettent d'augmenter ou de diminuer les valeurs. Un appui long permet de défiler sur ces touches plus rapidement les valeurs.
La touche B, vous permet de valider votre sélection et de passer au paramétrage suivant. En cas d'erreur, utilisez la touche D pour revenir sur les écrans précédents.

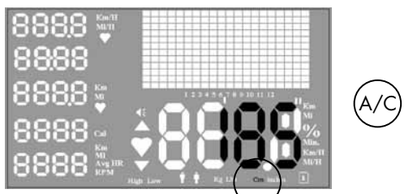
Réglage du Sexe (Homme/Femme)



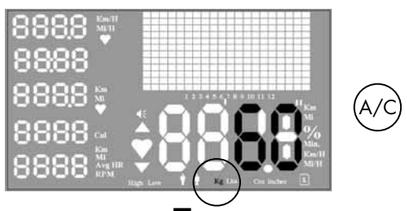

Réglage de l'âge

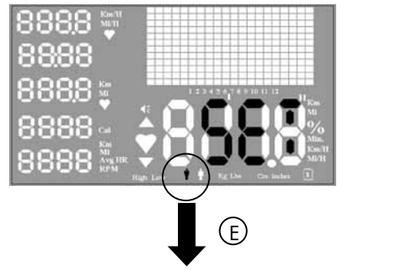



Réglage de la taille

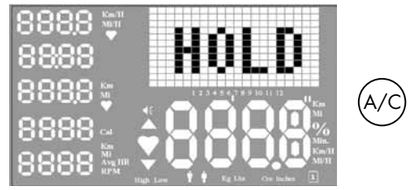



Réglage du Poids

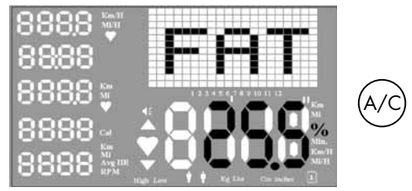



Placez vos mains sur les capteurs de pulsation pendant toute la durée de l'affichage HOLD




Votre taux de graisse apparaît sur l'écran après calcul




Appuyez sur la touche E pour passer à la sélection des programmes

| | ATHLÉTIQUE | BON | MOYEN | ELEVÉ |
|---|---|---|---|---|
| HOMME | < 13% | 13-25,9% | 26-30% | > 30% |
| FEMME | < 23% | 23-35,8% | 36-40% | > 40% |

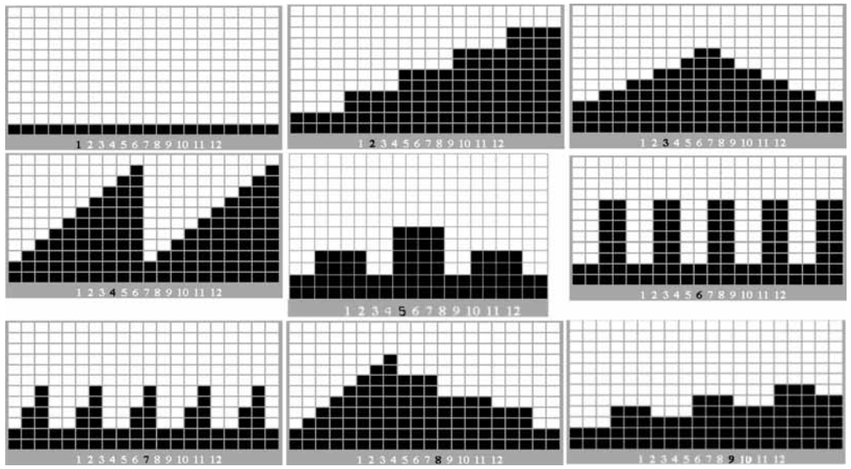
## UTILISATION

Votre console fonctionne sur secteur et/ou avec des piles
Après 10 minutes d'inactivité, la console s'éteint.
Nous vous conseillons d'enlever les piles si vous n'utilisez pas votre console pendant une longue durée ou si vous l'utilisez branchée sur secteur.

## PROGRAMMES

Rappel : un appui long sur la touche E arrête le programme en cours.
Vous pouvez faire défiler les programmes en appuyant sur les touches B et D. Sélectionnez les par la touche E.

**Programmes 1 à 9**
Choisissez votre temps d'exercice par les touches A et C et validez par la touche E.
Vous pouvez augmenter l'intensité de l'exercice par les touches A et C lorsque le programme est démarré.



**Programme 10 : WATTS**
Choisissez votre temps d'exercice par les touches A et C et validez par la touche E.
Pédalez et réglez la résistance (touches A et C) jusqu'à obtenir la puissance désirée, valeur indiquée en WATT sur l'écran principale.
Validez par la touche E
Le vélo adaptera la résistance, en fonction de votre rythme de pédalage, afin de conserver la puissance validée au démarrage de l'exercice.
Plus votre rythme de pédalage sera élevé et plus la résistance sera faible et inversement.
Vous avez la possibilité de changer la valeur WATT au cours de l'exercice par un appui court sur la touche E. Puis pédalez et réglez la résistance (touches A et C) jusqu'à obtenir la puissance désirée, valeur indiquée en WATT sur l'écran principale.
Validez par la touche E

Pour un plus grand confort d'utilisation, nous vous conseillons de pédaler à un rythme régulier.

**INFORMATIONS :**
Conformément à la norme EN957 classe HA, cet ergomètre Domyos a été calibré en fonction du tableau suivant.

| | Puissance développée en Watt | Vitesse de pédalage (Tours par minute) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| Niveau de Résistance | 1 | 8 | 13 | 20 | 26 | 35 | 46 | 53 |
| | 2 | 14 | 21 | 35 | 47 | 59 | 78 | 91 |
| | 3 | 20 | 31 | 49 | 66 | 87 | 109 | 128 |
| | 4 | 25 | 40 | 64 | 87 | 112 | 142 | 166 |
| | 5 | 32 | 51 | 81 | 108 | 140 | 174 | 205 |
| | 6 | 37 | 62 | 96 | 128 | 165 | 207 | 243 |
| | 7 | 44 | 72 | 114 | 148 | 190 | 234 | 278 |
| | 8 | 50 | 82 | 126 | 170 | 218 | 269 | 318 |
| | 9 | 56 | 94 | 141 | 190 | 256 | 301 | 358 |
| | 10 | 62 | 104 | 156 | 210 | 274 | 336 | 395 |
| | 11 | 67 | 114 | 172 | 231 | 297 | 362 | 429 |
| | 12 | 77 | 130 | 195 | 250 | 340 | 410 | 485 |

**Programme 11 : Fat burn**
Vous permet de travailler entre 60 et 70% de votre FC maximum (Fréquence Cardiaque)
Choisissez votre temps d'exercice par les touches A et C et validez par la touche E.
Vous pouvez augmenter l'intensité de l'exercice par les touches A et C lorsque le programme est démarré
Si votre rythme cardiaque mesuré est en dessous de 60% de votre FC maximum, le vélo va augmenter sa résistance afin de faire remonter votre FC dans la zone cardiaque cible.
Si votre rythme cardiaque mesuré est au dessus de 70% de votre FC maximum, le vélo va diminuer sa résistance afin de faire redescendre votre FC dans la zone cardiaque cible.

Pour un plus grand confort d'utilisation, nous vous conseillons de pédaler à un rythme régulier.

**Programme 12 : PERF**
Vous permet de travailler entre 70 et 80% de votre FC maximum (Fréquence Cardiaque)
Choisissez votre temps d'exercice par les touches A et C et validez par la touche E.
Vous pouvez augmenter l'intensité de l'exercice par les touches A et C lorsque le programme est démarré
Si votre rythme cardiaque mesuré est en dessous de 70% de votre FC maximum, le vélo va augmenter sa résistance afin de faire remonter votre FC dans la zone cardiaque cible.
Si votre rythme cardiaque mesuré est au dessus de 80% de votre FC maximum, le vélo va diminuer sa résistance afin de faire redescendre votre FC dans la zone cardiaque cible.

Pour un plus grand confort d'utilisation, nous vous conseillons de pédaler à un rythme régulier.

Pendant la durée de la garantie de 2 ans, si vous remarquez un écart du couple résistant (de plus de 10%), arrêtez d'utiliser votre vélo et contactez votre magasin le plus proche.



# CARDIO-TRAINING

## L'ENTRAINEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble coeur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

## CONTROLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls régulièrement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire :
Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :
- du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce.

N'appuyez pas trop : une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque. Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

Exemple : 75 pulsations comptées sur 30 secondes -> 150 pulsations/minute.

## LES PHASES D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE

**A - <u>Phase d'échauffement : effort progressif.</u>**
L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans et le matin.

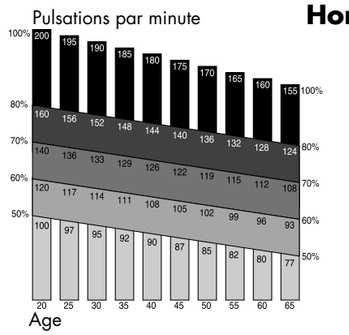
**B - <u>Entraînement</u>**
L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.
- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

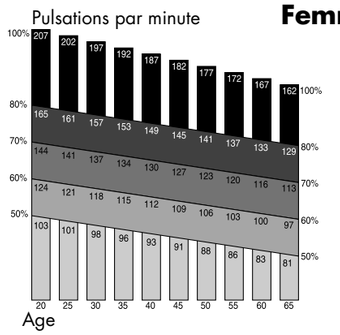
**C - <u>Retour au calme</u>**
Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

**D - <u>Etirement</u>**
L'étirement doit suivre la phase de retour au calme. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

## CARDIO-TRAINING : ZONE D'EXERCICE

- Entraînement de 80 à 90% et au delà de la fréquence cardiaque maximale : Zone anaérobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.




Si votre âge est différent de ceux proposés dans le plateau vous pouvez utiliser les formules suivantes pour calculer votre fréquence cardiaque maximale correspondant à 100%
**Pour les hommes :** 220- âge
**Pour les femmes :** 227- âge

**ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS**
La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE.
Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MEDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.
**AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.**

## PARTIES DU CORPS TRAVAILLEES

Le vélo d'appartement est une excellente forme d'activité cardio-training. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).
Le vélo d'appartement permet enfin de tonifier les jambes et les fessiers.
Participent également à l'exercice des muscles des mollets et la partie basse des abdominaux.

## UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

**Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.**
Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraînez tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.
Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.
Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

**Travail aérobie pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).**
Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.
Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes.
Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

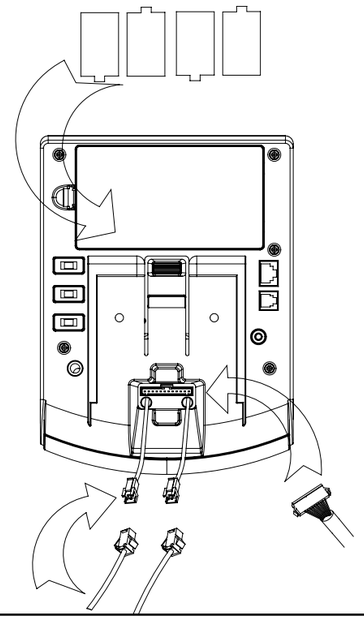
**Entraînement aérobie pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.**
Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.
La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.
Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.
L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.
Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

## INSTALLATION DES PILES

1. Retirez la console de son support, enlever le capot pile qui si situe à l'arrière du produit, placez quatre batteries de type LR 14 (1,5 V) dans le logement prévu à cet effet à l'arrière de l'écran.
2. S'assurer de la mise en place correcte des batteries et du parfait contact avec les ressorts.
3. Remettre en place le capot pile et le produit et s'assurer de sa tenue.
4. Si l'affichage est illisible ou partiel, veuillez retirer les batteries, attendre 15 secondes et les remettre en place.
5. Si vous retirez les batteries, la mémoire de l'ordinateur s'efface.

400/0000361/12 B
BEBAT
Batterij vrijgesteld van milieutaks. Inleveren bij een Bebat-inzamelpunt.
Pile exonérée d'écotaxe. A retourner à un point de collecte Bebat.

RECYCLAGE :
Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.







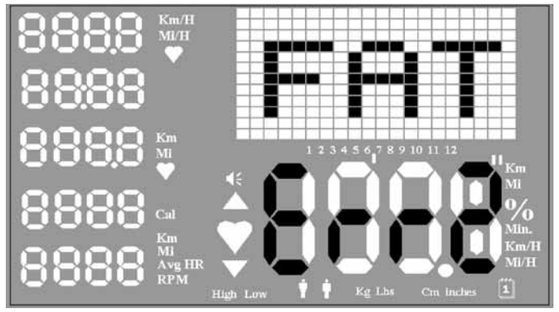
## DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

- Si vous constatez des distances ou vitesses anormales, vérifiez que l'interrupteur à l'arrière de la console soit sur la position VM pour vélo magnétique, VE pour vélo elliptique. Appuyez sur le bouton RESET pour que le changement s'opère.

- Sur les vélos magnétiques chaque tour de pédale correspondant à une distance de 4 mètres, sur les vélos elliptiques 1 tour de pédale correspond à une distance 1,6 mètres (ces valeurs correspondent à des valeurs moyennes en vélo ou en marche.)

- Si l'indicateur de rythme cardiaque (3,12 ou 14) ne clignote pas ou clignote de manière irrégulière, vérifiez que la ceinture cardiaque est bien mise (référez vous à la notice de la ceinture cardiaque)

- Si l'écran suivant apparait lors du calcul du taux de graisse, vérifiez que vos mains soient bien positionnées sur les capteurs de pulsation et que ces derniers ne soient pas trop humides.




- Si vous constatez que votre compteur n'indique pas les bonnes unités de mesures pour la distance, vérifiez que l'interrupteur à l'arrière de la console soit sur la position Mi pour un affichage en miles, Km pour un affichage en kilomètres. Appuyez sur le bouton RESET pour que le changement s'opère.

Si votre compteur ne s'allume pas :
- Si vous êtes sur batterie : vérifier la bonne position +/- des piles.
- Si le problème persiste recommencez avec des piles neuves
- Si vous êtes branchés sur le secteur : vérifier la bon branchement de l'adaptateur sur le vélo.
- Dans les 2 cas, vérifier la bonne connexion des câbles derrière la console, et au niveau de l'assemblage de la potence avec l'armature principale du vélo

Si le problème persiste: ramenez votre produit dans votre magasin DECATHLON le plus proche

Dans le cas d'un bruit provenant de l'intérieur du carter, si vous n'arrivez pas à régler votre niveau d'intensité lorsque vous êtes en mode manuel, n'essayez pas de le réparer. Ramenez votre produit dans votre magasin DECATHLON le plus proche.

N'utilisez votre produit qu'avec l'adaptateur fourni.

## GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DECATHLON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s 'applique pas en cas de :
• Dommage causé lors du transport
• Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
• Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DECATHLON
• Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

**DECATHLON**
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -